

编者前言

一九七四年到一九七六年间，年迈的弗洛姆在瑞士洛迦诺的家中撰写《占有还是存在?》(*To Have Or to Be?*)，并于一九七六年出版。作者所写的手稿和章节远远超出实际出版的，其中一些章节就包含在本书中。这些章节集中阐述了个人如何一步步地习得“存在的艺术”。

《占有还是存在?》即将排版之前，弗洛姆撤回了“习得存在的步骤”的章节，因为他认为会使读者产生误解，以为通过培养自我意识、发展自我意识以及进行自我分析就可以精神健康，而无需改变催生了“占有型存在”的经济基础。“占有倾向”在物品琳琅满目的富裕社会里尤其突出，应在现代工业社会的经济、政治以及社会层面寻找根源，尤其是劳动的组织方式和生产模式。

尽管占有倾向植根于当今工业文化，但战胜这些现实在于重新发现人类自身的心理、智力和体力以及自我决定的可能性。出于这个原因，“习得存在的步骤”如今出版，希望可以为增强自我意识提供指南。

最近的趋势毋庸置疑地表明，说一个人意识到自我、实现自我或发展自我，并不意味着增强人的主控力。总的来说，如今个人自恋越发增强，缺乏理性和爱的无能（弗洛姆认为这是倾向的特征）越发根深蒂固，因为自我意识为其提供了支撑。

下面的总结出自《占有还是存在？》，但它不是为了代替阅读，而是要提醒看过那本书的读者其最重要的思想。

弗洛姆认为选择占有还是存在是两种不同的基本生存模式，或是对自我和世界两种不同方向的选择，两种不同的性格结构，决定了一个人如何思考、感觉以及行为（《占有还是存在？》第24页），如果一个人考察了生活所有可能的途径，他会得出这样一个结论：一个人最终的生活倾向不是占有，就是存在，两者必具其一。

那么一个人倾向于重占有的生活会意味着什么呢？

这个人会根据他拥有的、能拥有什么或还能拥有更多什么来给自己定位，以此确定生命的意义和如何过这一生。现在，几乎什么都可能成为物品，勾起人们的拥有欲：各种类型的物品——房子、金钱、股票、艺术品、书籍、邮票、钱币和其他东西，在某种程度上可以说是像“疯狂的收藏家”那样积累物品。

人也一样可以成为拥有物。当然，人们不会直接说一个人拥有另一个人，将其视为自己的财产。更体贴的说法是

“关心他人，并对他们负起责任”。但众所周知，对谁负责即意味着对其有处置权。因此，儿童、残疾人、老人、病人以及那些需要照顾的人被接管后被认为是别人的一部分，当病人恢复健康，孩子希望自己做决定时，这种占有模式带来的矛盾就会凸显。

这些似乎还不能说明他人可以被占有，我们还需要通过承担或获得美德和荣誉来决定我们的生活行为。对我们来说，最重要的是我们被人尊重、有一定的形象、健康、美丽或青春，而当这些不再可能时，我们至少拥有“经验”或“回忆”。政治、思想和宗教性质的信念都可以如财产般占有，并誓死捍卫。一切都取决于一个人是否掌握真理或处在正确的位置。

实际上，如果一个人以拥有物品多寡来衡量生活的话，那么一切在他眼里都成了物品。问题不在于一个人是否拥有某物，而是一个人的内心是否拥有。不想拥有也是一种预设了拥有的态度。弗洛姆并不提倡禁欲苦修；实现自身的“存在”与“不想拥有”完全不同。不过时的问题是哪种倾向决定着你生活的意义以及你的身份。往往很难区分一个人是占有倾向，或引用弗洛姆的话，“拥有犹如一无所有”。但每个人都可以用这样的方法来快速测试自己，询问自己认为什么有价值，一旦失去这些重要的东西，会发生什么：他或她是否会因此方寸大乱，从此觉得生活毫无意义。如果一个人不

再感到自我价值（内在自我），如果感到生活和工作都不再有价值，那么这个人是被占有倾向决定生活的意义：拥有不错的职业、听话的孩子、良好的关系，具有深刻的见解和更好的观点，等等。

倾向占有的人总是善于利用支撑物，而不善于利用自己的双脚。这种人使用外部物体才能存在，才能做他们所希望的自己。只有当他们拥有时，才真正成为他们自己。这些个体觉得存在也像拥有物品。他们被物品所占有，因而也被他们所拥有的物品占有。

同时，用拐杖替代双脚的隐喻也阐明了另一种生存态度。这正如一个人有自立的生理能力，却非要用拐杖，自立的心理能力也一样，爱的能力、理性的能力和生产的能力——人也有可能用占有倾向来替代这些先天的心理力量。

爱、理性和生产的能力是一个人自身的心理力量，只有不断实践才能成长至一定的深度。他们不能被消费、买卖或者像物品被拥有，只能实践，练习或进行冒险。与拥有物品不同，当它们消耗完了，就彻底用完了，而爱、理性和生产能力却会随着共享和使用不断增加。

倾向于存在的人往往意味着其生活是围绕自己的心理力量。一个人意识到、慢慢熟悉并认同自己未知而陌生的一面，相应地认识外部世界。通过学习这一点，人可以建立一种与自我和外部环境更广泛、更全面的关系。

在《占有还是存在?》这本书里,弗洛姆从观察着手,阐述了占有倾向是普遍现象,建立在经济和社会现状之上,拥有太多的社会,屈服于被占有倾向主宰的诱惑。在当今经济结构的现实中,在劳动组织和社交生活中,个人心理力量的大量缺失随处可见。

如果个人的灾难性发展要从社会-经济找原因,那么就应该着手分析社会现实,来了解个人是怎么被社会化的。这就是为什么弗洛姆删去了“习得存在的步骤”这个章节。这也是为什么只有同时改变一个人周围环境的结构时,从占有到存在的转变才会有意义。在职业活动中,在自己的工作机构中,在政治和社会层面的自我意识中,即一个人的社会-经济生活的指导价值必须改变。这样,人们才可以真正体验理性的能力、爱的能力和生产能力,并让这些能力通过实践而增强。

想实现自我意识和自我发展,获得真实反映内外现实的对于自己和世界的观点,都与我们社会-经济生活的解放有关。事实上,“只有当生活的实践从矛盾及非理性中解放至一定程度,生活的蓝图才可以和现实相对应”。作者在《占有还是存在?》中写道。

在本书中,弗洛姆首先展示了自我意识的非正确路径,就像他很多年前辨明的一样,不免更显悲哀。他也列举了获得自我意识的方法,并和我们分享他自己每天的实践,对作

为心理分析的应用的自我分析给予了广泛的关注。

本书是首次出版，弗洛姆生前尚无出版的计划，因此编者对全书结构、文本条理以及章节标题做了必要补充。

莱内·芬克

一九九二年于德国图宾根